

講座&同好会の体験会

参加無料

平成31年1月30日(水)と31日(木)は、
先行して全講座の申込を受付ます。(南陽地区会館除く)

高齢者も無理なく出来るソフトなヨガです。

同好会「ひろヨガ」

神原先生

1月30日(水) 午前10時～



※ヨガマットやバスタオルなどの敷物をご持参ください。

「ロコモ体操」

いづみニコニコ体操会の先生

1月30日(水) 午後2時～



運動機能を向上させる運動を行います。

椅子の準備は、ご自身で行います。

「楽しく歌おう！」

坪井先生

1月31日(木) 午前10時～



唱歌や季節に合った懐かしい歌を皆さんで歌います。

椅子の片付けは、ご自身で行います。

予約不要。
当日お越しください。

港福社会館

電話 382-7009